

# Σουπερ χυμος με μήλο, καρότο σέλερι, σπανακι



Ο χυμός είναι ο τέλειος τρόπος να αποτοξινώσουμε τον οργανισμό μας και να του δώσουμε πολλές βιταμίνες. Ο σημερινός χυμός είναι μια βόμβα ενέργειας στον οργανισμό μας η οποία χαρίζει θρεπτικές αξίες, βιταμίνες και καταπληκτικές ιδιότητες χάρη στα φρούτα και τα λαχανικά που χρησιμοποιήσαμε.

## **Υλικά:**

2 μήλα KIKU  
2 καρότα  
2 κοτσάνια σέλερι  
1 μπολ σπανάκι  
λίγο τζίντζερ

## **Εκτέλεση:**

Καθαρίζεις το καρότο και το βάζεις στον αποχυμωτή. Βάζεις επίσης το κοτσάνι σέλερι και λίγα φυλλαράκια, το σπανάκι, ξεφλουδίζεις το τζίντζερ και το βάζεις κι αυτό. Ανακατεύεις και απολαμβάνεις



**bletsas**.gr  
Ευτύχης Μηδέτσας

**INFO:**

- Το καρότο είναι κατάλληλο για δίαιτα και έχει πολύ λίγες θερμίδες.

- Η κατανάλωση καρότου βοηθάει να έχουμε λαμπερή και πιο προστατευμένη επιδερμίδα.
- Το μήλο περιέχει άμυλο, φώσφορο, μαγνήσιο, καροτένιο, κάλιο και ένζυμα.
- Ο ζεστός χυμός μήλου καταπολεμά τον πυρετό και τις ιώσεις.
- Το σέλερι είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, C, Κ και Β6, καθώς και ασβέστιο, μαγνήσιο και φωσφόρο.
- Το σέλερι προστίθεται συχνά σε κοκτέιλς, σε σάντουιτς, σούπες αλλά και σαλάτες.
- Το σπανάκι λόγω των εξαιρετικών συστατικών του, θεωρείται σούπερ τροφή, που τονώνει τον οργανισμό του ανθρώπου.



ΒΡΕΣ ΕΔΩ ΑΠΟΧΥΜΩΤΕΣ: <http://bit.ly/mediaMarkt>

Ο ΑΠΟΧΥΜΩΤΗΣ ΟΜΕΓΑ ΕΔΩ <http://bit.ly/superJuicer>